

PERCEPÇÕES DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM SOBRE OS EFEITOS DO TRABALHO NOTURNO EM UM HOSPITAL PÚBLICO

Regis Queiroz Gonçalves¹; Regina Queiroz Gonçalves²; Juliana Benevenuto Reis²; Patrícia dos Santos Pereira Cavalcante³; Bruno Pereira Nascimento⁴

1 Matemático. Professor Mestre. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso, Tangará da Serra-MT.

2 Enfermeira. Professora Mestre. Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso, Tangará da Serra-MT.

3 Enfermeira. Bacharel em Enfermagem.

4 Enfermeiro. Professor Especialista do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso-Tangará da Serra-MT.

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo identificar as percepções dos profissionais de enfermagem sobre os efeitos do trabalho noturno, acerca dos aspectos da sua atuação profissional em um Hospital Público, localizado em Tangará da Serra/MT. A pesquisa foi realizada, após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa pelo parecer nº. 1.157.326/CEP UNEMAT, através de um estudo transversal, de cunho descritivo com abordagem qualitativa, com a utilização de entrevistas com 11 profissionais de enfermagem que prestam assistência no período noturno. A partir das narrativas dos entrevistados, construímos três categorias que deram a visão panorâmica sobre como o profissional interpreta os efeitos que o trabalho na sua vida. As categorias foram: trabalho noturno; as repercussões (pessoal e social) e saúde do trabalhador. Questões como a opção pelo trabalho noturno permeado por necessidades financeiras, a dificuldade no sono e repouso, o distanciamento de família e amigos, a alimentação inadequada, bem como problemas gástricos e ganho ponderal foram destacados nas discussões, à luz de literaturas científicas. Consideramos que estas questões foram identificadas, subsidiarão reflexões acerca do modo que essas consequências afetarão diretamente à saúde dos profissionais, e logo, medidas de intervenção devem ser estudadas a respeito dessa temática, para intervir no processo saúde doença dos trabalhadores de enfermagem do plantão noturno.

Palavras chave: Percepção, Enfermagem do Trabalho e Trabalho Noturno.

ABSTRACT

This study aimed to identify the perceptions of nursing professionals on the effects of night work, about the aspects of your professional experience in a public hospital, located in Tangara da Serra / MT. The survey was conducted after approval by the Research Ethics Committee for Opinion No. 1.157.326/CEP UNEMAT, through a cross-sectional study of

descriptive nature with qualitative approach, using interviews with 11 nurses who provide care at night. From the narratives of respondents, we built three categories that gave overview on how the professional interprets the effects that work in your life. The categories were: night work; the effects (personal and social) and workers' health. Issues such as the option for night work permeated by financial needs, difficulty to sleep and rest, family estrangement and friends, poor diet and stomach problems and weight gain were highlighted in the discussions in the light of scientific literature. We believe that these issues have been identified, subsidize reflections on the way that these consequences will directly affect the health of workers, and soon, intervention measures must be studied about this subject, to intervene in the health condition of the night shift nursing staff.

Keywords: Perception, Occupational Health Nursing and Night Work

INTRODUÇÃO

Desde a antiguidade o trabalho é um fator primordial na vida dos seres humanos, não sendo apenas pelo tempo dedicado às atividades laborais, mas também em consonância às satisfações: econômica, social, material e psicológica. Não obstante, o trabalho é uma maneira que os seres humanos têm de produzir e reproduzir sua existência, pois é um ato imprescindível, tanto para a construção da própria identidade quanto para produção de bens (VEIGA; FERNANDES; PAIVA, 2013).

O trabalho em turnos é uma atividade que surgiu muito antes das inovações tecnológicas, sendo importante para que houvesse a continuidade e efetividade do serviço (MENDES, 2010). Este modo de trabalho possui grande desenvolvimento na área da saúde, neste contexto, a enfermagem, é vista como uma profissão que visa o cuidado e o bem-estar do paciente durante as 24 horas do dia.

Entende-se então, que a enfermagem tem como forma de trabalho realizar atividades assistenciais e administrativas, logo, voltada ao desenvolvimento de ações no processo de cuidar, visando uma assistência ininterrupta (CAVALCANTI, 2014). Desta forma, é realizado o dimensionamento dos enfermeiros, técnicos de enfermagem e auxiliares de enfermagem por turnos.

No Brasil, é tradição adotar para os profissionais de enfermagem nos hospitais o turno de 12 horas de trabalho noturno seguido de 36 horas de descanso. Contudo, muitos profissionais da enfermagem não descansam após cumprirem a jornada noturna, pois muitos possuem outros vínculos empregatícios, estudam ou são responsáveis pelos cuidados domésticos (SILVA; ROTENBERG; FISHER, 2011).

Salienta-se que, quando o profissional de enfermagem trabalha no período noturno, é necessário dormir e descansar durante o dia, visto que, ocorre uma adaptação por questão da inversão do ciclo sono-vigília, e nos ritmos circadianos que são ritmos biológicos que variam por 24 horas. Através do ritmo circadiano há uma sincronização, decorrente ao meio externo, ocorrendo várias medidas fisiológicas e psicológicas tais como: sono, temperatura corporal, secreção hormonal, humor, entre outros (SILVA, et al., 2009).

Atualmente, o trabalho noturno, vem sendo associado aos efeitos prejudiciais à saúde dos profissionais, como: irritabilidade, déficit de memória, queixa de alteração no padrão do sono, estresse, aumento no risco de doenças cardiovasculares, entre outros (NEVES et al, 2010, VEIGA; FERNANDES; PAIVA, 2013). A partir daí o enfermeiro, o técnico de enfermagem e/ou auxiliar de enfermagem passa a ter que conhecer os limites físicos do próprio corpo para que a realização da atividade não interfira no processo saúde-doença (REIS; BRAGA, 2015).

Pesquisas apontam que, os maus hábitos alimentares noturnos e o descuido com a qualidade da alimentação, possam estar relacionados à ingestão de alimentos de fácil preparo, o que possibilita o aparecimento de transtornos digestivos. Logo, há impossibilidade na prática de atividade física, especialmente no dia posterior ao plantão noturno, o que pode causar ganho ponderal de peso, levando à obesidade (REIS et. al., 2015).

Neste sentido, uma conquista há muito sonhado pelos estudiosos da Saúde do Trabalhador foi a instituição, em 2011, da Política Nacional de Saúde do Trabalhador com o objetivo de promoção e proteção da saúde dos trabalhadores, pelo desenvolvimento de ações

de vigilância dos riscos e condições ambientais de trabalho e dos agravos à saúde, promovendo a prestação da assistência, tratamento e reabilitação de forma integrada (BRASIL, 2011).

O estudo sobre a saúde dos profissionais de enfermagem que trabalham no período noturno é uma questão de Saúde do Trabalhador e de Saúde Pública, que deveria ser mais pesquisada e desenvolvida, pois os seres humanos possuem hábitos essencialmente diurnos, a atividade e a vigília estão concentradas durante o dia e o sono à noite e há interferência da atividade laboral noturna na saúde desses trabalhadores. Desta forma, pode-se dizer que o indivíduo que trabalha no período noturno estará exposto ao risco de ter elevado nível de sonolência durante o dia o que favorece a incidência de acidentes de trabalho, ocorrência de lesões e processos patológicos (PALERMO et. al., 2015).

Em virtude da complexidade do processo de trabalho dos profissionais de enfermagem, cuja atividade exige concentração, estado de alerta, rapidez, qualidade na execução de atividades previstas e imprevistas, supervisão e gerenciamento, entre outras tarefas que determinam a organização sistemática do trabalho, culminam para a relevância do presente estudo. Pois o mesmo proporcionará conhecimento sobre o tema abordado, bem como para a comunidade acadêmica, e também contribuição para a discussão sobre a saúde dos profissionais de enfermagem e que eles possam ter o conhecimento sobre os efeitos do trabalho noturno, para que venham preveni-las.

Frente a isso, o estudo teve como objetivo: Identificar as percepções dos profissionais de enfermagem sobre os efeitos do trabalho noturno, acerca dos aspectos da sua atuação profissional em um Hospital Público. Além disso, buscou-se descrever as alterações pessoais, sociais e de saúde, percebidas pelos trabalhadores de enfermagem do turno noturno.

Deste modo, fez-se mister o presente estudo, o qual visou descrever a percepção dos profissionais de enfermagem sobre os efeitos do trabalho noturno, como modo de ampliar a discussão sobre o efeito da atividade laboral noturna na saúde destes trabalhadores.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, de cunho descritivo com abordagem qualitativa, realizado em um hospital municipal, localizado no município de Tangará da Serra-MT.

Os estudos transversais são adequados para descrever uma situação, o estado do fenômeno, ou as relações entre os fenômenos em um ponto fixo, envolvendo a coleta de dados em um ponto do tempo (POLIT; BECK; HUNGLER, 2004).

Já o estudo descritivo visa apenas a observar, registrar e descrever as características de um determinado fenômeno ocorrido em uma amostra ou população, sem, no entanto, analisar o mérito de seu conteúdo (MARCONI; LAKATOS, 2005).

A opção pela pesquisa qualitativa baseou-se no entendimento de que esse tipo de estudo tem como importante característica a possibilidade de captar informações que promovam a compreensão dos valores pessoais, sociais e culturais e as representações de determinado grupo sobre temáticas específicas (GIL, 2006).

A amostra foi de 11 profissionais (2 enfermeiros e 9 técnicos), que atuam durante o período noturno, no mínimo há 6 meses. A ordem de entrevista foi aleatória e, de acordo com a disponibilidade de cada participante. A técnica de coleta de dados utilizada foi a entrevista semiestruturada, gravada em micro gravador digital – MP3 player após a autorização do

entrevistado. A mesma foi realizada individualmente, em data e horário previamente combinados com os profissionais em sua unidade de trabalho.

O levantamento das informações transcorreu de agosto a setembro de 2015 e foram submetidos à técnica de análise temática, permitindo a identificação e agrupamento das unidades de significados definidoras, ou seja, dos termos que mais se destacaram a fim de formar as categorias para a apresentação dos resultados.

Para preservar a integridade dos profissionais foi atribuída Enf. (enfermeiro) e Téc. Enf. (técnico de enfermagem) seguida do número de ordem da realização das entrevistas (Enf.1, Enf. 2; Téc. Enf.1, Téc. Enf. 2, e assim sucessivamente).

A pesquisa atendeu os princípios da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e foi submetida à Comissão Examinadora de Trabalhos de Conclusão do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Mato Grosso, bem como do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) envolvendo seres humanos. Obteve parecer favorável do Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) sob o nº 1.157.326.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Caracterização da amostra

No que tange à caracterização dos sujeitos da pesquisa, estes, foram agrupados em sexo, idade e tempo de trabalho no período noturno, de acordo com o quadro abaixo:

Quadro 1 – Caracterização da amostra

Formação acadêmica Enfermeiro – Enf. Técnico de Enfermagem – Téc. Enf.	Sexo	Idade	Tempo de trabalho no período noturno
Enf. 1	M	-	04 anos
Téc. Enf. 1	F	41	10 anos
Téc. Enf. 2	F	35	02 anos
Téc. Enf. 3	M	39	01 ano
Téc. Enf. 4	F	45	13 anos
Téc. Enf. 5	M	41	07 anos
Téc. Enf. 6	F	37	08 anos
Téc. Enf. 7	F	39	07 anos
Téc. Enf. 8	F	33	02 anos
Enf. 2	F	30	10 anos
Téc. Enf. 9	M	36	3 anos e 5 meses

Fonte: Pesquisa direta, dados coletados por Patricia dos Santos Pereira Cavalcante. Tangará da Serra-MT, 2015.

A análise dos discursos, norteado nos relatos dos entrevistados, possibilitou a identificação de três categorias temática, as quais foram denominadas: trabalho noturno; as repercussões e saúde do trabalhador.

Categoria I: Trabalho Noturno

A maioria dos profissionais de enfermagem destacou que trabalhar no período noturno trata-se de uma opção permeada por necessidades financeiras e disponibilidade de tempo para estudar, ou seja, não é justificada pela satisfação em desenvolver atividades durante este período:

“Não me sinto satisfeito em trabalhar a noite, se tivesse um salário melhor não trabalharia à noite. Mas tenho outro emprego para aumentar a renda” (Téc. Enf. 6).

“Trabalho a noite porque preciso, pois tenho um outro trabalho e pelo dinheiro que sabemos que no período noturno é maior” (Téc. Enf. 8).

“Após o plantão de 12 horas eu vou pra faculdade, para estudar” (Téc. Enf. 9).

“[...] também recebo o adicional noturno que ajuda pois, os salários não são essas coisas” (Téc. Enf. 2).

Desenvolver funções tanto no período diurno, quanto no noturno é uma escolha, porém, muitos preferem trabalhar a noite, por conta do adicional noturno e da possibilidade de terem outros empregos (LISBOA et. al., 2010).

Deste modo, o trabalhador que possuir mais de um vínculo empregatício gera uma sobrecarga laboral, e na maioria das vezes veem o trabalho noturno como uma forma de conciliar sua vida profissional, aumentando assim, a probabilidade de trabalharem em outras instituições.

Para alguns autores, os profissionais conseguirem conciliar seus horários e realizar planos de vida profissional, torna-se um aspecto positivo. Além disto, relatam vantagens como horário de trabalho com pouca supervisão, horários de pouco movimento, melhores condições salariais e maior proximidade com a equipe (SANTOS; SILVA; BRASILEIRO, 2012).

Há outros relatos sobre os pontos positivos em relação ao trabalho noturno, como segue:

“Disponibilidade diurna para atividades domésticas e de estudo” (Enf. 1).

“Normalmente quem trabalha no período noturno tem uma carga de 12/36 isso talvez seria um ponto positivo e também recebe o adicional noturno que ajuda” (Téc. Enf.6).

“[...] começamos um plantão turbulento de pessoas, intercorrências e com o passar da noite as coisas vão se acalmando, pois é só um enfermeiro para o hospital e você consegue controlar o plantão, é muito satisfatório” (Enf. 2).

O processo de trabalho do enfermeiro no período noturno possibilita uma atuação com autonomia, o que pode ser um fator que contribui para a satisfação do profissional em trabalhar à noite (SILVA, et. al., 2009).

Quanto às sugestões para resolução dos problemas, alguns profissionais apontam a redução da jornada de trabalho, a saber:

“[...] o governo poderia aprovar o Projeto de Lei das 30 horas da jornada de trabalho, [...] isso ajudaria todos os profissionais da saúde pois, lidamos com vida e para isso precisamos descansar mais e ganhar mais” (Téc. Enf. 2).

“[...] seria bom se a jornada de trabalho fosse menor” (Téc. Enf.1).

“[...] poderia ter um piso salarial justo e uma carga horária menor” (Téc. Enf. 7).

O Projeto de Lei 2295/2000, a qual dispõe sobre a jornada de trabalho dos Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares de Enfermagem. Altera a Lei nº 7.498, de 1986, tendo como objetivo fixar a jornada de trabalho em seis horas diárias e trinta horas semanais. O projeto foi aprovado no plenário da Câmara, que foi encaminhado para sanção do Presidente, na época José Sarney, que o vetou. As entidades de classe, entretanto continuam a luta e já se encontra em Regime de Urgência (Brasil, 2015).

Esta mudança, ainda é incipiente no Brasil, com poucos serviços beneficiados. Contudo, de acordo com o COREN/SP, a carga de 30 horas para todos os profissionais de Enfermagem é instituída em 61 dos 645 municípios paulistas (9,5%) (COREN SP, 2013).

Categoria II: As Repercussões

Nesta categoria, trazemos as principais repercussões sociais e pessoais percebidas pelos profissionais de enfermagem. Entendemos, nos meandros desta pesquisa, como “afetamentos,” sendo caracterizados como fatores e efeitos nocivos que interferem e podem interferir na vida social e pessoal dos profissionais que trabalham no período noturno, como distanciamento de amigos, familiares e falta de tempo. Como nos relatos:

“Trabalhando no período noturno meus hábitos mudaram, não consigo ter vida social, sair com os amigos, fazer passeios divertidos, porque no outro dia fico de folga, fico em casa quero apenas dormir,

não quero ver ninguém, não quero conversar, quero simplesmente descansar, fico cansada [...]" (Téc. Enf. 8).

"[...] deixamos de participar de várias atividades, até familiar, pois nem sempre estamos disponíveis, por exemplo, para um jantar, uma festa de aniversário, uma reunião familiar e outras festas e atividades de lazer" (Téc. Enf. 6).

Com a jornada noturna, ficam evidentes as perturbações percebidas pelos profissionais na vida familiar, além da falta de tempo. O profissional se submete a uma sobrecarga de atividades e, enquanto trabalha as demais pessoas dormem, reúne-se com familiares, isto faz com que fiquem mais isolados e as relações sociais prejudicadas (SILVA; ROTENBERG; FICHER, 2011). O trabalho exercido pelos profissionais de enfermagem no período noturno remete alterações que interferem no contexto social e familiar, o que sugere o comprometimento que representa esta caracterização, em especial, aquelas implicações que afetam o cotidiano (PALHARES; CORRENTES; MATSUBARA, 2014; SILVA; ROTENBERG; FICHER, 2011).

Como mencionado anteriormente à atuação neste turno também está relacionado à necessidade de adequação decorrente da vida pessoal, como problemas familiares e valorização do convívio com os filhos e os desencontros que afetam o relacionamento com o cônjuge, evidenciado nos discursos:

"Eu era casada, mas a falta de disposição contribuiu para que esse casamento acabasse. E sinto que meu filho sente muita falta principalmente na hora de dormir" (Tec. Enf. 2).

"Meu casamento veio ao fim por causa da rotina, falta de tempo e o estresse [...]" (Tec. Enf. 4).

Dentre as profissões da saúde, a Enfermagem é considerada altamente estressante, porque os profissionais cotidianamente vivenciam situações de gravidade da doença e morte, expondo-os a riscos e prejuízos (INOUE, 2013).

De acordo com Manhães (2009), com o trabalho noturno, fica difícil manter o ócio familiar e as relações sociais, o que faz com que muitos trabalhadores se sintam e procurem o isolamento, visto que suas atividades não coincidem com as das pessoas que os cercam, o que acarretará problemas psicológicos e depressivos.

Categoria III: Saúde do Trabalhador

Todos os profissionais de enfermagem relataram possuir dificuldade no sono e repouso, sendo uma das principais alterações percebidas. As falas a seguir evidenciam essa situação:

"Tenho insônia, [...] nervosismo e irritabilidade, estresse [...]" (Téc. Enf. 7).

“[...] problemas como distúrbio do sono, gástricos, osteomusculares e estresse” (Enf. 1).

“[...] não durmo direito e não consigo ficar sem as olheiras (risos)” (Enf.2).

“Com relação a minha saúde, percebo alterações no sono e repouso, [...] alterações de humor, às vezes falta de paciência em lidar com coisas simples [...]” (Téc. Enf. 9).

Quando fala-se em descanso diurno para os profissionais de enfermagem que trabalham a noite, devem-se levar em consideração diversos fatores que implicam na hora de descansar, como: conversas, luminosidade, os sons externos como buzinas, movimentação de carros, os filhos, televisão, entre outros. Estes comprometem o descanso do profissional. E ainda que, o estresse é uma das situações mais percebida em seu ambiente ocupacional, tendo como ameaçador de suas necessidades, prejudicando a interação, realização pessoal, profissional e/ou saúde física ou mental (SILVA, 2010). Ainda, segundo Costa et al., (2015), o sono prejudicado compromete o estado físico, emocional e comportamental do trabalhador.

Em conformidade com este pensamento, Medeiros et al., (2014) aponta que a privação do sono gera efeito cumulativo, que desencadeia a diminuição da capacidade mental, deficiências motoras, e cansaço físico.

Dentre estas alterações supracitadas destacam-se aquelas que afetam o sistema digestório, circulatório, gastrointestinal, nervoso, musculoesquelético do trabalhador. E estes problemas podem causar fadiga, irritabilidade, estresse, cefaleia, mau humor e depressão (MEDEIROS, et. al., 2014).

Alguns dos profissionais entrevistados apontaram que a privação do sono leva principalmente à prática da má alimentação:

“Pela inadequação do dimensionamento dos profissionais de enfermagem, a alimentação e descanso do profissional enfermeiro fica prejudica. Os desconfortos após a alimentação são: pirose e dor abdominal, [...] já os desconfortos após retornar do descanso são: cefaleia e tensão muscular” (Enf. 1).

“[...] não temos um horário certo para nos alimentar, [...] comemos bolacha, café (risos) a noite toda, bolos, torta, quando dá tempo jantamos. [...] Após o repouso sinto fadiga, má digestão, náuseas [...]” (Tec. Enf. 1).

“A alimentação às vezes é razoável jantamos e tomamos café a noite toda, tem bolacha, coisas fritas e assadas. E o descanso temos repouso porém sem ar condicionado que está estragado. Deita e levanta mais cansada e ainda com pirose” (Téc. Enf. 4).

Os hábitos alimentares poucos nutritivos ocasionam um desequilíbrio na secreção e motilidade gastrointestinal, o que pode provocar pirose, transtornos do apetite, dificuldade da

digestão, constipação flatulência nos trabalhadores noturnos quando comparados ao do diurno (SILVA, et. al., 2011).

Corroborando com o autor supracitado, Santos, Silva e Brasileiro (2012) citam que para que os agravos à saúde sejam evitados, é necessário que sejam implementadas pela instituição, ações de prevenção e promoção da saúde, como lugares de descanso confortáveis com camas adequadas, ambiente tranquilo e refrigerado, ventilado e o fornecimento de alimentos nutritivos.

Apenas um profissional mostrou-se preocupado em ter uma alimentação saudável, como mostra o relato:

“Minha alimentação é normal, mais porque levo frutas porque lá o lanche sempre é pães, bolachas e assados, sempre evito tomar café. Por isso não tenho muitos desconfortos gástricos apenas fico sonolenta” (Téc. Enf. 7).

Os maus hábitos alimentares e o descuido com a qualidade da alimentação estão devidamente relacionados à alimentação não saudável com alimentos de baixa qualidade nutricional e sedentarismo o que possibilita o aparecimento de transtornos digestivos e obesidade nos trabalhadores (SILVA et al., 2011; REIS; BRAGA, 2015).

Para avaliar as medidas antropométricas de trabalhadores da enfermagem, Zapka (2010), avaliou 194 enfermeiros de seis hospitais de Massachusetts (EUA). A pesquisa teve abordagem quantitativa, e teve como resultado uma população de 92,6% de mulheres, com números expressivos para a obesidade (65,4%) e alteração de colesterol (21,5%).

Nessa perspectiva, o atual trabalho também traz as implicações do trabalho noturno na vida cotidiana dos trabalhadores, como:

“Nossa! Após o plantão fico muito cansado sem disposição pra fazer nada [...]” (Téc. Enf. 5).

“Após o plantão vou para casa e sigo a vida com os meus outros afazeres, não faço atividade física, estudo e durmo só à noite” (Téc. Enf. 2).

“Sinto muito cansaço e falta de disposição pra fazer atividade” (Téc. Enf. 6).

“Engordei, tenho falta de memória e falta de disposição por isso também não faço nenhuma atividade física” (Téc. Enf. 3).

“[...] percebi aumento de peso, nervosismo, irritabilidade [...]” (Téc. Enf. 7).

Embora saibam que o trabalho noturno é prejudicial à saúde, a assistência aos pacientes hospitalizados tem que ser ininterrupta, esta situação não tem como ser suprimida (LUNA, et. al., 2015).

Portanto, o trabalho noturno é uma necessidade que não pode ser removida, mas temos de buscar formas para evitar ao máximo danos à saúde do trabalhador, com redução da jornada diária de trabalho, aumento do número de folgas, regulamentação de aposentadoria especial para quem faz essa jornada, além de manter um tipo especial de acompanhamento médico entre outras alternativas (SILVA et. al., 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a apresentação dos significados envolvidos com os efeitos deletérios do trabalho noturno, na óptica dos profissionais de enfermagem, cabe-nos neste momento trazer os pontos marcantes do estudo.

No que diz respeito ao efeito do trabalho noturno, constatou-se que o trabalho noturno causa prejuízo à saúde destes profissionais, por consequência da qualidade e duração do sono e a má alimentação. E, que o desgaste do trabalhador de enfermagem noturno é uma realidade neste hospital, assim como apontado por demais estudos.

Neste caso, o descanso e a alimentação saudável são fatores essenciais para uma boa qualidade de vida e está devidamente correlacionado à necessidade básica, como o convívio familiar e social, lazer, trabalho e, entre outros.

Ainda, sobre o sono, após a realização das atividades na instituição, o trabalhador relata que ao dirigir-se ao repouso; não encontra um ambiente bem refrigerado e confortável, frustrando-o tornando-se um desafio ter um descanso tranquilo.

No entanto, as atividades de enfermagem devem ser ininterruptas para melhor assistir o cliente, e o profissional que trabalha no período noturno enfrenta as consequências que este modelo favorece. Neste contexto, por meio dos relatos foi identificado que apesar das percepções das alterações na vida pessoal, social e na saúde, decorrente da realização do trabalho, nenhum entrevistado expressou o desejo de trocar de turno. Entretanto, a escolha por trabalhar neste período não é por satisfação pessoal, mas por necessidade financeira. Deste modo, o adicional noturno, a continuidade aos estudos e possibilidade de conciliar outro emprego são aspectos relevantes para estes trabalhadores, os quais optaram pela jornada noturna.

Paradoxalmente à realidade do serviço- encontra-se em prédio provisório, com espaço físico restrito, além do dimensionamento da equipe ser pequeno- observou-se a empatia como um comportamento positivo, otimizando a assistência, consonante com um atendimento humanizado.

Em virtude das ocorrências dos agravos à saúde, faz-se necessário buscar medidas que reduza o impacto e, assim adotar ações voltadas para promoção e prevenção da saúde desta população como: o incentivo a ginástica laboral e atividade física; educação em saúde, permeando uma alimentação adequada, coibindo o ganho ponderal, bem como os prejuízos fisiológicos secundários a este.

É importante ressaltar que o tamanho pequeno da amostra e a subjetividade dos dados podem ser considerados um fator limitante para este estudo. Todavia, este destaca-se devido ao teor psicoemocional, o qual enaltece a metodologia qualitativa, a qual assentou-se a pesquisa.

REFERÊNCIAS

BRASIL. **Decreto n. 7.602, de 7 de novembro de 2011.** Política nacional de segurança e saúde no trabalho. Dispõe sobre a Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho - PNSST. *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Brasília, DF Diário Oficial da União, Brasília, DF, nº 214, seção 1, p.9, 2011. Disponível em: <ftp.saude.sp.gov.br/ftpseesp/bibliote/informe_eletronico/2011/iels.nov.11/iels210/U_DC-7602_071111.pdf>. Acesso em: 10 de Maio de 2015.

BRASIL. **Projeto de lei n. 2295/2000.** Projeto de lei complementar nº 13. Dispõe sobre a jornada de trabalho dos Enfermeiros, Técnicos e Auxiliares de Enfermagem, *Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil*, Diário da Câmara dos Deputados, Brasília, DF, 2015. Disponível em: <<http://imagem.camara.gov.br/Imagem/d/pdf/DCD0020150228000270000.PDF>>. Acesso em: 10 de Novembro de 2015.

CAVALCANTI, H. H. S. **Os efeitos nocivos do trabalho noturno na enfermagem:** Uma revisão integrativa. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Enfermagem – Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014. Disponível em: <<dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/5202/1/PDF%20-%20Herla%20Haly%20da%20Silva%20Cavalcanti.pdf>>. Acesso em: 15 de Outubro de 2015.

COREN-SP, Implantação é possível mesmo sem a lei federal. **Revista Enfermagem**, 2013 Disponível em: <www.coren-sp.gov.br/sites/default/files/08-30%20Horas%20Ja.pdf>. Acesso em: 10 de nov. 2015.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª ed. Reimpr. São Paulo: Atlas, 2006.

INOUE. et al. K. C. Qualidade de vida e no trabalho de Enfermagem: revisão integrativa da literatura. v.16,n.1, p.12-17. **Revista UNINGÁ**, 2013. Disponível em: <www.mastereditora.com.br/review>. Acesso dia 02 de Novembro de 2015.

LISBOA, M. T. L., et al. O trabalho noturno e suas repercussões na saúde do trabalhador de enfermagem. **Rev. Enferm. UERJ**. v. 18, n. 3, p. 478-83, 2010.

LUNA, G. A. S. O trabalho noturno e as consequências para a saúde do enfermeiro: uma revisão bibliográfica. **Rev. Ciências Biológicas e da Saúde**. Maceió v. 2, n.3, p. 81-90, 2015.

MANHÃES, V.M.S. **Cronotipo e privação do sono nos trabalhadores do serviço noturno hospitalar de enfermagem.** 2009 71 f. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) Faculdade de Enfermagem. Universidade do Estado do Rio de Janeiro; 2009. Disponível em: <www.bdt.d.uerj.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=952>. Acesso em: 06 de Novembro de 2015.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica.** 6. ed. São Paulo, SP: Atlas, 2005.

MEDEIROS, S.M; et al. Privação do sono: **segurança e saúde dos trabalhadores de enfermagem do turno noturno**. 2014

MENDES, S. S. **Trabalho em turnos**: estado geral de saúde relacionado ao sono em trabalhadores de enfermagem. 2010. 134 f. Dissertação de mestrado – Universidade Estadual de Campinas / Faculdade de Ciências Médicas, Campinas, SP: UNICAMP, 2010.

NEVES, M. J. A. O.; et.al. Influência do trabalho noturno na qualidade de vida do enfermeiro. **Rev. Enferm. UERJ**, v. 18, n.1, p.42-47, 2010.

PALERMO, Thaís Aparecida de Castro et al. Napping during the night shift and recovery after work among hospital nurses. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, Ribeirão Preto , v. 23, n. 1, p. 114-121, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692015000100114&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Novembro de 2015.

PALHARES, Valéria de Castilho; CORRENTE, José Eduardo; MATSUBARA, Beatriz Bojikian. Association between sleep quality and quality of life in nursing professionals working rotating shifts. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 48, n. 4, p. 594-601, 2014. Disponível em: <www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102014000400594&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Novembro de 2015.

POLLIT, D. F.; BECK, C.T.; HUNGLER, B.P. **Fundamentos da pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização**. 5. ed. Porto Alegre: Artemed: 2004.

REIS, F.F.; BRAGA, A. L. S. O trabalho noturno e seus impactos na saúde da equipe de enfermagem: revisão integrativa. **Rev. Enferm. UFPE**, v.9, n.3 p.7133-7145, 2015. Disponível em: <www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/download/7042/11765>. Acesso em: 10 de Setembro de 2014.

SANTOS, C.P; SILVA, L.M; BRASILEIRO, M.E. Alterações biopsicossociais relacionadas ao trabalho noturno. **Rev. Eletrônica de Enfermagem do Centro de Estudos de Enfermagem e Nutrição**, v.1, n1, p.1-15, 2012. Disponível em: <www.cpgls.pucgoias.edu.br/7mostra/Artigos/SAUDE%20E%20BIOLOGICAS/Altera%C3%A7%C3%B5es%20biopsicossociais%20relacionadas%20ao%20trabalho%20noturno.pdf>. Acesso em: 30 de Setembro de 2014.

SILVA, A. A.; ROTENBERG, L.; FISHER, F. M. Jornadas de trabalho na enfermagem: entre necessidades individuais e condições de trabalho. **Rev. Saúde Pública**, v.45, n.6, p.1117-26, 2011.

SILVA, J.F.C. **Estresse ocupacional e suas principais causas e consequências**. 2010. 36 p. Monografia (Título de Especialização em Gestão Empresarial) Universidade Cândido Mendes: Instituto a vez do mestre. Rio de Janeiro, 2010.

SILVA, Rosângela Marion da et al . Trabalho noturno e a repercussão na saúde dos enfermeiros. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 270-276, 2011. Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452011000200008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Novembro de 2015.

SILVA, R. M., et.al. Análise quantitativa da satisfação profissional dos enfermeiros que atuam no período noturno. **Rev. Texto& Contexto Enferm**, v.18, n.2, p.305-398, 2009.

SILVA-COSTA, Aline et al . Cochilos durante o trabalho noturno em equipes de enfermagem: possíveis benefícios à saúde dos trabalhadores. **Esc. Anna Nery**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 1, p. 33-39, Mar. 2015 . Disponível em : <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452015000100033&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 16 Nov. 2015.

VEIGA, K. C. G.; FERNANDES, J. D.; PAIVA, M. S. Análise fatorial de correspondência das representações sociais sobre o trabalho noturno da enfermeira. **Rev Bras Enferm, Brasilia**. v. 66, n.1, p.18-24, 2013.

ZAPKA. J. M. et al. Lifestyle behaviours and weight among hospital-based nurses. **Rev. J. Nurs. Manag.** v. 17, n.7, p. 853-860, 2010. Disponível em: <www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2760042/>. Acesso em: 05 de Novembro de 2015.